

感染后怎样科学用药 转阴后咳嗽如何缓解 康复期如何恢复体力

权威专家解答防疫热点

当前,我国疫情防控面临新形势新任务,工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后,怎样安全科学用药?转阴后仍一直咳嗽该如何缓解?康复期如何恢复体力?围绕社会热点关切,国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

感染后怎样安全科学用药

近期,随着阳性病例的增多,一些人在治疗新冠病毒感染过程中,因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍,解热镇痛类药物,比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚,都是对症治疗的药物。一般来讲,患者用1天至2天就能退热,加上患者身体疼痛控制住后,就可以停药了,不需要长期服用。一般而言,选择一种解热镇痛药就可以,很多解热镇痛药含有的成分相同或类似,如果选择多种解热镇痛药联用,可能会导致药物过量。同时,患者在使用前要仔细阅读说明书,包括药物的用法用量及注意事项。

转阴后仍咳嗽该如何缓解

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽。对此,中国科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示,相当一部分人的病机是多种多样的,不光是偏于寒凉,有的会出现湿热,也

“从用药安全角度来说,药物的给药途径有多种,包括口服给药、注射给药等。口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说,对于一些轻型患者,选择口服药物可以很好地缓解症状。

张波介绍,通常讲的抗生素一般指抗菌药物,是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染,抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的,也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中,有些患者合并一些细菌感染,或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染。在这种情况下,患者可以合理选择抗生素和抗菌药物,但要经过血常规检查等严格评估,再选择抗菌药物。

康复期如何恢复体力

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,新冠病毒感染者进

有的会出现痰湿甚至燥热的表现,要根据每个人的具体情况来进行处理。

边永君解释,人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤,即气道黏膜上皮受损之后,黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感,比如说话、受凉或闻到异味就会导致咳嗽。

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染引发的咳嗽的规律来看,总的恢复时间大概需要2周至4周,有一个自然的恢复过程。”边永君建议,尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累,也要避免过于安逸或者少活动,适当的运动对康复是有好处的。同时,尽量不要吃生冷食物,外出时要注意保暖。

针对一些咳嗽导致的不适,边永君建议,可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上,适当配合一些食疗方法,比如食用梨汤、百合、藕等。

康复期如何恢复体力

据新华社

人康复期或者康复末期,要保持平和心态,饮食以清淡、易消化的为主。同时,注意休息,保证充足睡眠,不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示,新冠病毒感染恢复过程需要一些时间,要循序渐进,保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用,具体有以下几点:

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入,先从易消化的粥、面条等细粮开始,再过渡到软一点的米饭、馒头等,等胃肠功能恢复好了,再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

三是要补充一些微量营养素,特别是来自蔬菜和水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等,最好做到“餐餐有蔬菜,每天有水果”。

“同时,要做到‘吃动平衡’,不要大吃大喝,不要剧烈运动,要循序渐进,从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

市第十二次微创外科学术会议召开

本报讯(记者 刘彩霞)2022年12月30日~31日,市第十二次微创外科学术会议暨市医学会微创外科学专业分会2022年年会在市第六人民医院召开。我市及省内各医院相关专业近200人参加。

会上,来自解放军总医院、中国医学科学院肿瘤医院、武汉大学中南医院、河南省腹腔镜治疗研究中心、郑州大学第一附属医院、河南省肿瘤医院的13位微创外科专家分别在线上作了专题讲座。各位专家的授课均围绕微创外科科技前沿的热点和难点,结合文字资料、图片资料和手术视频

进行讲解,涉及普外、胸外、妇科、泌尿四大专业,内容丰富,精彩纷呈。

据悉,市医学会微创外科学专业分会于2011年12月成立,涵盖普外微创、胸外微创、妇科微创、泌尿微创及骨科微创五大专业。十余年来,我市微创外科发展迅速,新技术逐渐得以推广,目前已经成功组织召开十二次微创外科学术会议,其中十次为省级继续医学教育项目;累计邀请省内外专家作专题讲座90多人次,与会人员累计3000多人次,学术水平进一步提高。

自来水中为什么会有“怪味”

自来水中特别是刚从水龙头流出的自来水,我们有时会闻到“怪味”。其实,这是自来水中的氯味,来自于水中的余氯。自来水中必须保证一定的余氯量,是因为这部分余氯可以起到持续消毒的作用。

根据国家《生活饮用水卫生标准》规定,自来水出厂水余氯应在0.3毫克/升~2毫克/升之间,管网末梢水,也就是居民家中水龙头中流出的自来水的余氯不得小于0.05毫克/升。这样才能保证持续杀菌、消毒,确保水质安全。余氯含量只要在国家标准范围内,自来水就是安全的,居民可以放心饮用。自来水厂和卫生健康、疾控等部门会定期对包括余氯在内的水质指标进行检测,以确保广大居民饮水安全。

此外,由于用户距水厂有远近,管网中余氯消耗和含量大小会有一定差异,用户对水中氯味的感觉也会不同。将水烧开过程中,氯气更容易分解和挥发。如果感觉水中氯味明显,可将自来水在敞口容器中放置一会儿,烧开后打开壶盖继续沸腾1分钟~2分钟。

郑雯



诚信二院·健康万家

市骨科医院·健康常相伴

ICU患者如何科学饮食

ICU内的很多患者由于疾病原因导致无法经口进食,只能鼻饲饮食。米汤、肉汤、果汁、牛奶等食物的营养成分单一,能量及营养成分均无法达到患者每日所需,所以不推荐患者长期采用这种流质饮食作为营养的唯一来源。对于重症患者来说,机体处于高代谢状态,营养需求增加,及时、合理的营养支持有助于减少重症患者营养不良的发生,改善患者的预后。

目前,临床上为ICU患者使用较多的是鼻饲成品肠内营养液和自制匀浆膳。鼻饲成品肠内营养液是一种无菌的匀浆液体,各项营养成分明确,可以有效满足患者的能量供给需要,是临床重症患者早期肠内营养补充的重要手段,但也存在一些不足,比如长期使用费用较高、部分患者应用后出现腹泻等。自制匀浆膳的热量及营养素也较为明确,可以根据患者实际需要来调整营养成分,虽然价格较低,但是制作过程烦琐,存在微生物污染后变质的可能。

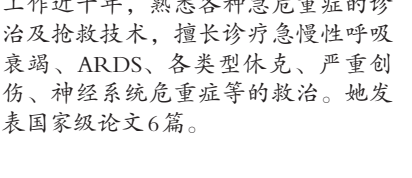
那么,如何自制匀浆膳?首先,要了解病人每日所需的能量。重症病人建议早期供给20kcal(kg.d)~25kcal/(kg.d)的能量,稳定后应逐渐增加至30kcal(kg.d)~35kcal/(kg.d)的能量供给。

其次,了解营养物质配比。能量供给来源于碳水化合物、蛋白质和脂肪三大营养物质。碳水化合物是主要的供能营养素,蛋白质的主要作用是身体组织的合成和修复等,脂肪的主要作用是储能及供能。三种营养素合理供能比应为碳水化合物≥56%、蛋白质15%~20%、脂肪20%~30%。同时,患者还需要补充一定的膳食纤维、无机盐、微量元素和维生素。这些多来源于蔬菜、水果等。

最后,了解制作流程。将所用的食物洗净切小块,煮烂,放入破壁机加水至需要量,加适量盐、植物油开始打浆。如果匀浆膳表面过于粗糙,需要增加过筛步骤。还可以在自制餐里加入市面上的已经根据营养标准调配好的匀浆膳,两者调和一起食用,口味和营养都能兼顾。

曹雅洁

曹雅洁,市二院重症医学科主治医师,医学硕士,曾在广州医科大学附属第一医院国家呼吸研究院进修。她在急危重症医学领域工作近十年,熟悉各种急危重症的诊治及抢救技术,擅长诊治慢性呼吸衰竭、ARDS、各类休克、严重创伤、神经系统危重症等的救治。她发表国家级论文6篇。



腰痛的中医疗治方法

中医称腰痛为“腰痹证”,是以自觉腰部疼痛为主的病症,其发生常与感受外邪、跌扑损伤、劳伤过度、瘀络阻滞等因素有关。该病与肾、足太阳膀胱经、督脉等关系密切。

中医疗治讲究辨证施治。根据疼痛部位辨证:疼痛位于腰脊正中,压痛明显,为督脉证;疼痛位于腰脊两侧,为足太阳经证。根据疼痛性质辨证:腰部有受寒史,阴雨天冷时疼痛加重,腰部冷痛、酸麻,或拘挛不可俯仰,或痛连臀腿,患者舌苔白腻、脉沉,为寒湿腰痛;腰部有扭挫或跌伤史,劳累、晨起、久坐后疼痛加重,腰部两侧肌肉有僵硬感,痛处固定,患者舌暗、脉细涩,为瘀血腰痛;起病缓慢,隐隐作痛,或酸痛多,患者乏力易倦,脉细弱,为肾虚腰痛。医生经望、闻、问、切“四诊”后,或给予中药治疗,或给予针灸、艾灸、刺络拔罐或推拿治疗。针对瘀阻经络的患者给予刺络放血;针对凉痛虚冷的患者给予艾灸命门穴或腰阳关穴,或进行中药熏蒸治疗;针对腰部酸痛明显的患者可给予推拿治疗以疏通经络、活血化瘀。

我们平时应怎样预防腰痛病发生呢?1.《黄帝内经》中提到:久坐伤肉,久站伤骨,久行伤筋。在日常生活中,我们除了要端正坐姿外,还要注意不能久坐,坐半个小时后要起来走动一下,并双手握拳轻捶腰背正中或腰椎两侧进行放松。2.天气晴朗时,可艾灸命门或腰阳关等穴位,达到补益肾气的效果。阴冷天气时,要多穿衣物保暖腰部和背部。3.可以多做掂脚跟、小燕飞或五点支撑等动作,锻炼腰背肌。



石学敏、武连仲等全国针灸名家,是河南省医师协会康复医师分会委员。她擅长“内经针法”,善于运用穴位埋线、刮痧、艾灸等方法治疗心脑血管病及后遗症、脊髓损伤、周围神经损伤、骨关节术后疼痛、脊柱侧弯、腰椎间盘突出、颈椎病、肩周炎、膝关节炎、强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、面瘫、带状疱疹、颞颌关节炎、三叉神经痛、脾胃病、月经不调、不孕不育等病症及亚健康状态的调理。



何为眼底黄斑变性

人之所以能看到东西,主要是眼底视网膜感光细胞(视细胞)的作用。黄斑区位于视网膜中心凹部,面积只有针头大小,是感光细胞集中区域。黄斑区是人能看到物体的关键部位,一旦发生病理改变,感光细胞(视细胞)就会失去功能而致人失明。黄斑变性是国际眼科界公认的最难治的眼病之一。

眼底黄斑变性临床上分为萎缩型老年性黄斑变性和渗出型老年性黄斑变性,两者临床表现有所不同,病理发展也不同。萎缩型老年性黄斑变性的患者多在45岁以上,双眼同时发病,视力下降缓慢;渗出型老年性黄斑变性患者的视力会急剧下降。

眼底黄斑变性是一种慢性眼病,可引起不可逆的中心视力下降或丧失。老年性黄斑变性多发生在45岁以上,年龄越大,发病率就越高。中老年人平时生活中要注意避免造成黄斑区损伤的因素,一旦视力出现改变或视物变形,要及时就诊,明确病因及诊治,保护好视功能。

漯河中西医结合眼科医院提供



梁振华,漯河中西医结合眼科医院院长,市第六、第七届人大代表,市知名中医专家,河南省健康促进会委员。他是我省较早采用中西医结合诊治眼部疾病的专家之一。他从事眼科临床工作30余年,在治疗黄斑病变、眼底病变、视网膜病变、眼底出血等方面有独到之处。



怎样检查泌尿结石

在临床上怀疑泌尿系有结石的患者,需要通过以下方法检查是否有泌尿系结石。

尿常规检查。看是否存在感染的情况,它的表现为可有血尿或者是镜下血尿。

泌尿系超声。因为超声是无创性的,所以一般作为首选。典型的结石在B超下是强回声,在其后方常常伴有声影。但因为肠道气体的干扰,比较小的结石和输尿管中段的结石不容易被发现。

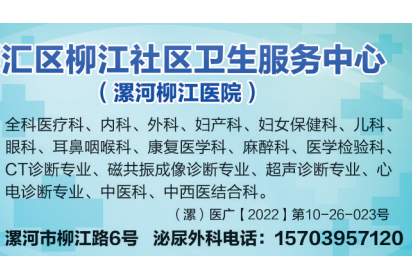
腹部X线平片。它可以发现含钙比较高的结石,通俗一点讲就是比较硬的结石。

泌尿系CT检查。在临床上,CT检查是常用的检查方法,可以发现5毫米以下的小结石。该项检查既可以看到有没有结石,也可以判断结石的大小、部位、密度,还可以判断是否有肾积水以及肾积水的程度。

赵勇



赵勇,主治医师,漯河柳江医院(柳江社区卫生服务中心)微创泌尿外科、介入超声微创诊疗康复中心主任、业务副院长。他先后在河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修,曾获“优秀百名医师”称号。他擅长肾、输尿管、膀胱及尿道结石腔内微创碎石手术及前列腺增生、膀胱肿瘤等疾病的腔内微创手术治疗。



相约六院·健康相伴

鱼刺卡喉怎么办

近日,一位患者因鱼刺卡喉到市六院(市中心血管病医院)耳鼻喉科门诊就诊。该科医生通过对患者进行喉镜检查,发现鱼刺的位置在其右侧扁桃腺体下极,随后借助设备引领,顺利为该患者取出鱼刺。



如果我们遇到鱼刺卡喉的情况,应该如何正确处理呢?

1.不要惊慌,应立即停止吞咽动作,吐出口腔内的食物,然后试着轻轻咳嗽几下,看是否能将异物咳出。

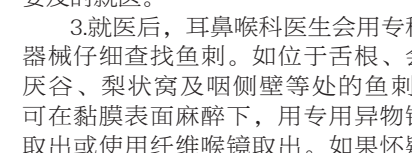
2.如果不能咳出,不适感来源于口咽部,可以试着用勺子柄轻轻按压舌体中部三分之一处(按压此处不会引起明显的恶心感),观察异物位置,鱼刺的位置不深时可以尝试取出。大部分口咽部的异物可在压舌板显露下用镊子或异物钳取出。但是需要注意的是,不要自己盲目尝试用手指去抠出咽喉部的鱼刺,避免对身体造成二次损伤。如果上述方法不能奏效,或吃流食后痛感加重、异物感更明显,或鱼刺位置较深,要及时就医。

3.就医后,耳鼻喉科医生会用专科器械仔细查找鱼刺。如位于舌根、会厌谷、梨状窝及咽侧壁等处的鱼刺,可在黏膜表面麻醉下,用专用异物钳取出或使用纤维喉镜取出。如果怀疑异物卡在食道,就需要借助食道镜或硬式内镜进行取刺手术。在就医的过程中尽量避免进食,以防异物进一步损伤机体。

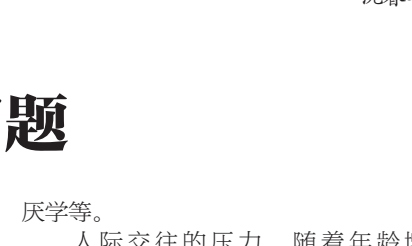
我们的舌尖神经丰富、感觉敏锐,吃鱼时,要专心地细嚼慢咽,用舌尖和牙齿仔细分辨鱼刺。儿童和老人尽量吃没有小刺的鱼,或者吃剔除了鱼刺的鱼肉。

沈春华

沈春华,市六院(市中心血管病医院)耳鼻喉科主任、副主任医师,河南省康复医学会听力与眩晕分会委员。她多次到上级医院进修,擅长耳鼻咽喉各种常见病和疑难杂症的诊疗,在耳鸣、耳聋、头晕(眩晕)、中耳炎、耳道真菌病、睡眠打鼾的治疗以及鼻甲肥大、扁桃体肥大无损伤缩小、耳石症等头晕眩晕手法复位及康复治疗方面积累了丰富的经验,能熟练开展鼻内镜下各种手术,在复发性鼻息肉治疗上有独到之处。



常耀军,市精神病医院主治医师,副院长,本科学历。他是国家二级心理咨询师、河南省中西医结合精神专业委员会、河南省医师协会精神科医师分会委员,从事精神科临床治疗二十多年,对精神科常见疾病能进行正确的诊疗,临床经验丰富,多次到河南省精神病院进修,擅长青少年心理疾病的诊疗,对头痛、失眠、焦虑、抑郁等各种精神疾病的治疗有独到见解。



重视青少年心理问题

青春期是人从幼稚走向成熟的重要时期。这一时期,家长最关心的是青少年心理问题。那么,青少年可能会出现哪些心理问题?

心理障碍。青少年心理疾病中最常见的是抑郁症。严重抑郁症可能导致青少年自杀。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于青少年性意识觉醒后的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑是青少年对自身发育、性成熟的生理变化产生好奇及探索心理。社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化,常会导致青少年出现心理冲突。

学习压力。学习负担过重,常给青少年带来沉重的心理压力,如考试焦虑、厌学等。

人际交往的压力。随着年龄增长,青少年独立意识逐渐增强,与社会的接触也越来越广泛,进行社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年的一种精神需求。为避免在人际交往中产生压力,青少年要学会接纳自己,不过分苛求自己,在实践中增强信心、找寻技巧。

希望广大青少年的父母和老师正确看待青少年心理问题,并采取科学、有效的方法应对,为孩子的身心健康护航。

常耀军

天天3·15 — 携手共治 畅享健康

为营造文明、健康、诚信、和谐的医疗环境,维护患者权益,推动健康漯河更好发展,《漯河日报》卫生健康版开通“天天‘3·15’——携手共治 畅享健康”消费投诉热线。您在接受医疗服务或药品、保健品销售服务时如有意见或建议,可拨打热线电话反映。

记者连线:0395-3137858 15803959449

促心理健康 云平台服务

漯河市精神病医院

地址:市交通路北段(原昆仑路),第122路公交车到

医院地址:井冈山路北段与纬八路交叉口东向北,康115路公交车到

(漯河)医广[2022]第09-28-019号